

## FICHE 09.

# Se préparer à chanter : la respiration

## 1. PRÉALABLE

### Objectifs

- ★ Jouer avec sa voix
- ★ Utiliser les sonorités du corps

### Mots-clés

Échauffement, respiration

### Activités préparatoires

- ★ Faire bâiller, s'étirer, réaliser quelques exercices d'assouplissements simples.
- ★ Proposer un temps calme de relaxation et d'écoute (musique zen). Les élèves doivent être calmes et disposés à écouter les consignes qui vont être dictées.

## 2. LA SÉANCE

### Bien respirer pour bien chanter

Sur une musique douce et relaxante, l'enseignant propose :

- ★ Le jeu du miroir

*Vous allez faire les mêmes gestes que moi. Si je vous regarde, c'est comme si je me voyais dans un miroir. (Mettre en mouvement chaque segment du corps : lever les bras en l'air, toucher le sol avec ses mains, rotation des poignets, des chevilles, du bassin...)*

Pour les grandes sections, il est possible d'effectuer le jeu en mettant les enfants par deux, l'un en face de l'autre.

- ★ La poupée de chiffon

*Vous êtes des poupées de chiffon, vous allez secouer vos mains, vos avant-bras, vos bras, vos épaules, le tronc, une jambe, l'autre jambe...*

On peut compléter ce jeu par des jeux d'équilibre sur l'un, puis l'autre pied, faire des mouvements lents de la tête, monter et baisser chaque épaule, puis les deux ensembles, faire des grimaces sans s'aider des mains...

- ★ Jeux de respiration

*Allongez-vous, mettez une main sur le ventre et sentez ce qui se passe.*

*Mettez-vous debout, inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon. Soufflez tout doucement par la bouche en dégonflant le ballon. Vous avez un verre de jus d'orange entre les mains. Vous buvez lentement la boisson avec une paille, puis vous soufflez doucement dans le verre avec la paille pour faire des petites bulles.*

- ★ Petits jeux vocaux

*Avec le souffle de votre voix, vous pouvez imiter le vent et la mer : le vent souffle ("ffff"), les vagues sont énormes ("schhh") Dans la forêt, vous entendez les petits animaux et les insectes : l'abeille ("bzzz"), le serpent ("sss"), le grillon ("ksss"), une petite souris ("fttt"), le loup qui grogne ("grrr"), etc.*

# 3. PROLONGEMENTS

- ★ Chanter collectivement
- ★ Inviter les élèves à énumérer tous les « bruits » d'animaux qu'ils connaissent. Réaliser le répertoire de ces bruits pour la mémoire de la classe.